



LIVE VIDEO
VORTRAG
& HOME
COOKING

KOCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

NACH DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

IM ZYKLUS DER JAHRESZEITEN

bieten wir spezielle Live Video Vorträge und Home Cooking an. Kochen Sie live mit uns in Ihrer Küche! Wir verbinden die 5 Elemente Küche mit aktuellen ernährungswissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten hochwertig und als tägliche Kraft- und Energiequelle zubereiten können.

MIT UNSEREN ÄRZTLICHEN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN EMPFEHLUNGEN

begleiten wir Sie zu einer gesunden Ernährung. Kochen Sie mit uns köstliche Gerichte und bringen Sie mehr Genuss in Ihren Alltag. Stärken Sie durch eine geschickte Kombination von östlicher und westlicher Ernährungsweise Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

ANMELDUNG UND INFO

Tel: 0650 / 72 20 209

www.tcm-aerztin.at



MAG. VERONIKA OTTENSCHLÄGER
Ernährungswissenschaftlerin
5-Elemente Ernährungsberaterin

Weimarer Straße 99, 1190 Wien

Tel: 0664 / 52 46 004

www.vitamed.co.at



DR. CLAUDIA RADBAUER
Ernährungsmedizinerin
TCM-Ärztin

Harkortstraße 7/20, 1020 Wien

Tel: 0650 / 72 20 209

www.tcm-aerztin.at

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

KOCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

LIVE VIDEO
VORTRAG
& HOME
COOKING

16.AUG 2021 18.00–20.00 Uhr

Element Erde – Magen und Milz

DETOXEN FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM – FIT IN DEN HERBST

In der 5-Elemente Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin stärkt eine sanfte Entschlackung im Spätsommer das Immunsystem! Je nach TCM Typ werden wertvolles Getreide, Gemüse und Früchte individuell ausgewählt und geschickt mit aromatischen Kräutern und Tees kombiniert.

27.SEP 2021 18.00–20.00 Uhr

Element Erde – Magen und Milz

WIE VIEL KOHLEHYDRATE BRAUCHT DER MENSCH WIRKLICH?

In den letzten Jahren wurden Kohlehydrate zunehmend verteufelt. Low Carb Diäten sind beliebt – was steckt dahinter? Gibt es gute und schlechte Kohlehydrate? Machen Kohlehydrate uns dick und krank? Wir lösen für Sie diesen Gordischen Knoten.

6.NOV 2021 10.00–12.00 Uhr

Element Metall – Lunge und Dickdarm

IMMUNSTÄRKUNG & HILFE BEI ERKÄLTUNGEN

Stärken Sie Ihre Immunkraft mit der 5-Elemente Ernährung! Vitamin C-, zink- und selenhaltige Speisen stärken Ihre Lunge und Ihr Immunsystem. Spezielle Kräutertees und chinesische Vitalpilze schützen uns vor Infekten und helfen bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit!

29.NOV 2021 18.00–20.00 Uhr

Element Metall – Lunge und Dickdarm

ORIGINAL CHINESISCHE KRAFTSUPPEN – QUELLE AN ENERGIE UND WÄRME

Stärken Sie sich mit Chinesischen Kraftsuppen! Langgekochte vegetarische oder Fleisch-Kraftsuppen haben eine lange Tradition. Sie enthalten besonders wertvolle Nährstoffe. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit Kraftsuppen als Energiequelle.

29.JAN 2022 10.00–12.00 Uhr

Element Wasser – Niere und Blase

HEIMISCHE SUPERFOODS – GEBEN KRAFT UND ENERGIE

Vor unserer Nase finden wir energiereiche Nahrungsmittel direkt aus der Natur! Sie enthalten viele Nährstoffe – wie Vitamine, Mineralstoffe, gute Fette und Antioxidantien. In den Alltag integriert erhalten Superfoods Ihre Vitalität und Gesundheit!

26.FEB 2022 10.00–12.00 Uhr

Element Holz – Leber und Gallenblase

ENTSCHLACKEN & REGENERIEREN MIT DEN 5 ELEMENTEN

Regen Sie Ihren Stoffwechsel mit der 5 Elemente-Frühjahrskur an. Steuern Sie Müdigkeit entgegen und werden Sie überflüssige Kilos los! Unterstützen Sie Ihr Körpergewebe und verhindern Sie die Ansammlung von Schlackenstoffen! Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Regeneration.

25.APR 2022 18.00–20.00 Uhr

Element Feuer – Herz und Dünndarm

ESSEN FÜRS HERZ – HERZ UND KREISLAUF STÄRKEN

Schützen Sie Ihr Herz mit der richtigen Auswahl an Nahrungsmitteln! Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Wir informieren Sie, wie Sie genussvoll Herzerkrankungen, hohem Blutdruck, erhöhten Blutfetten und Eisenmangel vorbeugen können.

Teilnahme über Videokonferenz (PC / Laptop / Tablet / Smartphone) möglich!

Anmeldung unter: radbauer@tcm-aerztin.at oder 0650 / 72 20 209 | Kosten: € 45,- pro Person

Eine Woche vor dem Kurs: Zusendung des Teilnahme-Links per E-Mail inklusive Rezepte mit Einkaufsliste und Unterlagen zum Thema.